

VIVID No.78

VIVID

2016

No.78

びびっど

医療関係者・患者様向け情報誌
発行/株式会社ジェイ・エム・エス

2016年10月発行

びびっど 倶楽部

このコーナーでは
読者の皆さまからの
お便りや作品をご紹介します

VIVID 創刊 20 周年おめでとうございます。77 号の特集「秋川溪谷 瀬音の湯」また公立福生病院も近く、嬉しく拝見しました。PD を始めて 3 年になる主人ですが、出張、残業等でリズムがくずれることが多々あり、心配になることがあります。本人は弱音を吐かずに仕事をし、工夫しながら遠方までの出張もこなしているので、なんとか支えてあげたいと思っています。上手なカルシウムの取り方、またたんぱく質の取り方を教えてください。私が見ていないと塩分もあまり注意しないようなので、外食時の注意もお願いします。**ハツキノさん (東京都八王子市)**

★忙しい旦那様への奥様のお心遣いがとても伝わってきました。JMS 腹膜透析情報サイト「いっしょに歩こう」(<http://capd.jms.cc/>)では、「CAPD 患者さんのためのお料理レシピ」を紹介しています。カルシウムやたんぱく質、塩分など PD 患者さんが気になる栄養成分も掲載していますので、是非ご参考ください。

2015 年暮れ、公立福生病院に緊急入院しました。慢性腎不全でした。1 ヶ月程度入院し、主治医の中林先生や濱先生、看護師の皆さんに大変お世話になりました。何も分からず迷惑をかけたと思いますが、今回検診時に見た VIVID77 号で先生方の仕事内容がよく分かりました。投薬と食事療法で頑張ります。**奥座敷公平さん (東京都)**

★VIVID77 号でご紹介した公立福生病院腎センターのお二人の先生は揃って「患者さんご自身が納得して決めた療法をすすめる」とおっしゃっていました。先生たちの熱い思いが本誌を通し奥座敷さんに伝わっていただければ嬉しく思います。

現在、徳島より高知に引っ越しましたが、もっと病院を紹介して欲しいです。なぜなら、旅行に行くにしても自分のことはどうにかできても、外からきた PD 患者にどのような対応をするのかなど、その土地の病院がどうしているのを知りたいです。**ネコさん (高知県高知市)**

★ホスピタルレポートでは全国の PD に関する病院取材していますが、まだご紹介できていない地域や病院があります。少しでも多くの病院や対応などをレポートできるよう、今後も取材を続けてまいります。

皆様のご感想や作品を募集しています

「にっぽん漫遊に紹介された場所に行ってきました」「掲載された料理を作ってみました」や、「私のお勧め料理」などお便りお待ちしております。できれば写真も一緒にあればいいですね! また、写真や絵画、手芸、模型、フラワーアレンジなど、ご自身で制作されたものならなんでもOKです。応募いただいた作品は「VIVID」誌上もしくはホームページ上で、選考の上ご紹介させていただきます。

※応募いただいた作品の返却及び匿名希望の方は、応募時にその旨をお知らせください。
※VIVIDに掲載された方には、VIVIDからささやかな粗品をご用意しております。

投稿方法

綴じ込みはがきに文章や簡単な絵を描いても大丈夫。または封書をご利用ください。スマートフォンやパソコンでの投稿は、メールアドレス pub-iyakuhin@jms.cc (容量5MB未満)までお送りください。

■送付先 〒140-0013
東京都品川区南大井1丁目13番5号 新南大井ビル
株式会社ジェイ・エム・エス
びびっど倶楽部 係

■締切 特にありませんので、随時お送りください。



ホスピタルレポート
岡山済生会総合病院
岡山済生会総合病院附属外来センター

患者さんレポート
次は、ジャズを習いたいですね
負けるな、楓くん。
腎不全と向き合う中学二年生

●PD患者さんのためのおいしい献立集

「電子レンジ」を活用してみよう

VIVID
おかげさまで

創刊 20 周年



東京本社/〒140-0013
東京都品川区南大井1-13-5 新南大井ビル
株式会社 ジェイ・エム・エス TEL 03-6404-0602

腹膜透析情報サイト

<http://capd.jms.cc/>



★本誌の配送がご不要な場合は、綴じ込み葉書の「VIVIDの今後の配送は不要です」に✓印をご記入の上、弊社宛てにご投函願います。

ニジウネン
77号のクロスワードクイズの答え

シ	バ	サ	キ	コ	ウ
キ	イ	ジ	コ	ネ	
ソ	オ	シ	ナ	マ	ズ
ク	ハ	ラ	ミ	ツ	ル
ザ	イ	ル	サ	タ	
マ	ー	シ	ヤ	ル	ニ
ユ	ド	ナ	イ	ロ	ン



「お父さん、ぜひ100歳を目指してください。」

——恭子さん



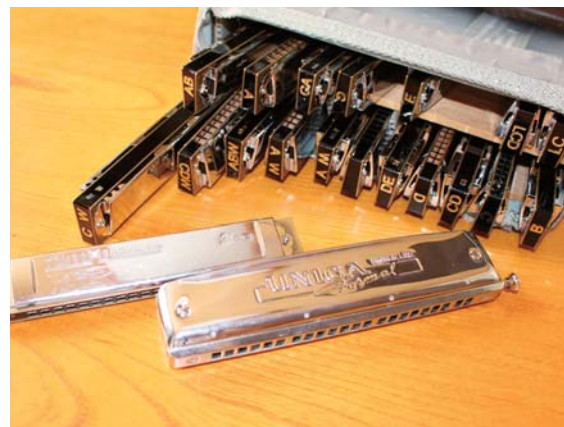
娘の恭子さんと愛猫のちゅん。

次は、ジャズを習いたいですね



清國光保さん

長崎県長崎市在住、86歳
PD歴半年



清國さん愛用のハーモニカ達。

「趣味でハーモニカをやっているんです。これ聴いてみますか？」

そう言ってiPadを操り、音楽共有サービスのアプリで知人がアップロードした音楽を、さらりと流してくださいました。(読者の皆さん、わかりますか?)。最新のツールを軽々と使いこなしながら取材に応じてくださったのは御年86歳、PD歴半年の清國光保さんです。

「PDを始めるにあたって、やっていく自信はけっこうありました。そういうことが苦にならない性格だし、何よりどんなものか興味があったんですよね。」

自分の体の変化も含め、新しいもの、ことへの興味が尽きないタイプという清國さんのPDライフを覗いてみましょう。

●PDまでの経緯を教えてください。

清國さん「11年前に前立腺の病気をしてから、病院にはずっと通っていました。その頃からいずれば透析と聞いていて、3年前にそろそろだねという話になり、当時の主治医に長崎大病院の透析教育入院プログラムを紹介してもらいました。入院中に各種透析の概要などを勉強しながら体を調べてもらって、その後のスケジュール立てを始めました。そこで治療の選択肢が与えられたんです。その時にはPDと決めていましたね。PDを始める前に体の中の悪いものは取り出しておきましょうと、大腸ポリープを取り除く手術をして、準備万端、カテーテル手術に臨みました。」

●PDを選んだ決め手はなんでしょう。

清國さん「私は本を読んだり、教育入院で学んだりして決めてはいたんですが、やはり一つあるのが災害のことです。大きな震災があった後ですから。災害が発生したら治療をするために病院に行くことができなくなります。自分ができるのは、これしかないと思いました。」

●透析が決まった時の心境はどうでしたか?

恭子さん「父は透析になっても普段と全然変わらないう感じでしたね。」
清國さん「こんなこと(透析)になってしまつたと、くたーと(落ち込んだりして) あんまり考えない方です。」

恭子さん「それが本当に助かっているんですよ。本人が落ち込んだら、周りは気持を持ち上げる場所から始めないとけなくなります。父は落ち込むどころか新しいことに対する興味の方が強い感じ。私が『そのお腹のチューブ邪

●現在のPDの状況は?

清國さん「始めた当初はAPDを試したのですが、除水量が多すぎたのでCAPDになりました。私はまだ腎臓が生きていますから、PDであまり除水しなくてもいいんです。透析液も750mlから初めて徐々に増やして、今は2,000ml。22時から睡眠時間を利用して8時間やっていますね。」
担当者「残腎機能のあるうちにPDを始められたから、ゆつたりいけるんですよ。」

●食事で気を付けていることは?

清國さん「うちのご飯は塩気ないです。」
(ここで「同大笑い」)
恭子さん「二人だけ違う食事ではなく、家族みんな同じものを食べているんですよ。調味料を少なくして、食べた時に『濃く』感じさせるか工夫しています。炒め物をする時も途

Patient REPORT

患者さんレポート



負けるな、楓くん。

腎不全と向き合う中学二年生

中澤楓さん

愛知県長久手市在住、13歳
PD歴半年

毎日の健康状態をお手製の記録用紙に、丁寧に書き込んでいます。



iPadでピアノ演奏をする清國さん。IT関連の仕事をする2人のお孫さんから最新の情報を仕入れているそう。



中で塩を入れると水もたくさん出てきてどんどん調味料を入れなくてはなりません。できあがり直前にさらさらっと入れるようにしています。お酢などで味に変化をつけたり。」

清國さん「ご飯にのせて食べるような味の濃いおかずを、ご飯がなくなった頃に出してこるんですよ。たまに出してくる明太子もまるごとではなくちまちま切つてあつて(笑)。でもね、PDをする前は、ご飯の味がなくて、特にこつりしたものには手が出なかつたのですが、今は普通に頂いています。たまにはラーメンを食べに行きたいですよ(笑)。とは言っても家族が用事でいない一人の時は、たんぱく制限したお弁当を取り寄せて食べてますよ。けっこう真面目です。」

恭子さん「病院帰りに時々、一緒にちゃんぽんを食べに行くんです。やっぱりたまには、食べたいですもんね。」

●これから挑戦したいことはなんですか？

清國さん「PDの手術を受ける直前まで趣味でハーモニカを9年ほどやっていました。この半年休んでいますが、これからはジャズのアドリブを習いたいですね。」

恭子さん「父と同じ年くらいの方とトリオで練習したり。ぼちぼち練習再開ですね。」

●お互いにメッセージをお願いします。

清國さんからご家族へ
「感謝しております。」

恭子さんから清國さんへ
「なるべく症状が進まないように上手に薬を使いながら、お父さん、ぜひ100歳を目指してください！自宅でこんな風にゆるやかに治療できる時間がずっと続けばいいな、と思っています。」

担当医のお話

長崎大学病院 腎臓内科講師

浦松 正先生



現在 PD 患者さんは60~70代を中心に約30名ほどいらっしゃいますが、清國さんはその中でも特に真面目で優秀な患者さんですね。手技の問題もなく、ご家族も熱心です。出口部に何か変わったことがあったら iPad で撮影しておいて「先生に写真で見せた方が早いかな」と私に直接フィードバックしてくれます。不安なこと、わからないことを写真に撮って見せてくださるのはとても状況を把握しやすい。あのお年で iPad を使いこなされて、主治医はびっくりしています(笑)。

そのくらい新しいものにチャレンジしようという精神があるから、PD 等も自分でやってみようとても前向きでいらっしゃいます。お手本になりますね。清國さんがお元気で長く PD を続けるためにも腹膜炎を起こさないように清潔操作、出口部ケアを徹底して、排液の状態にも気を付けて欲しいですね。また、普段の食事・血圧・体調管理など当たり前のことを毎日コツコツ続けてもらうことが、残っている腎臓の機能を長持ちさせ、長く PD を続けることにつながります。特に高齢なので肺炎などの他の病気にも注意して、体の変化があったらすぐに相談して欲しいですね。体からのサインを見逃さないことが重要です。どこかで機会があったら病院内でハーモニカを演奏していただきたいです。気持ちの健康のためにもハーモニカはぜひ続けてください。

あと、あまり我慢強さを出さずに、不調の時は痛い、辛いとサインを出してくださいね。」

●最後に全国の患者さんへメッセージをお願いします。

清國さん「やはりご自分の体調をいつも気にかけてお大事になさってください。透析をするかもしれない時は、できるだけ早く先生に相談された方が楽になります。何の治療が自分についているのか、選択肢が増えると思います。」

取材は清國さんと恭子さん親子のテンポ良いやり取りで終始笑いに包まれた楽しいひとときとなりました。PD が特別な治療だと深刻になりすぎず、家族みなで明るく笑い飛ばしながら見守る姿に私たちも励まされる思いです。清國さん、ぜひコンサートに出演してください。その時はまた、取材に行きますから！



理科の教科書にある元素記号の覚え方を教えてくれました。

大切な富山のわんぱく仲間の写真と寄せ書きを見せてくれました。



永井先生と楓くん。

「誰かの家に泊まってみたい。」

「負けるな楓」
これは、楓くんが引越しをする前に富山の友達がいってくれた寄せ書きの中にあつたひとこと。取材の最後に宝物を見せてとお願ひし、大切な色紙を見せてくれたのです。11月には14歳。絶賛思春期真っ只中（こんなこと書いてごめん、楓くん）中学2年生の最高の笑顔を引き出したのは、やっぱり最高の友達でした。

PD開始から約半年。治療のために中一の終わりに富山から愛知に引っ越してきました。将来は腎移植も視野に入れつつ治療に取り組み楓くんのお宅を訪ねました。

●PDまでの経緯を教えてください。

楓くん「小学校3年くらいから病院に通い、徐々に腎臓病から腎不全になりました。小学生後半には一度PDをやっていたけど治って、その後は学校にも通っていました。」

お母さん「今回のPDは2回目です。定期的に病院に通って血液検査などはやっています。数値が悪くなっていたのでそろそろだねとなり、2016年の2月15日にオペをして就寝時に行うAPDとなりました。」

●学校生活を教えてください。

楓くん「風邪とかひかない限り普通に通っています。病院に行く時は午前休みや午後休みを取るけど。部活は愛知に引越してきてからやっていないです。学校の授業は理科と社会が好き。先生がクラスの人みんなに病気の事を伝えてくれて、みんな知っているから気を付けてくれる。」

●透析を離脱できたなら何がしたいですか？

楓くん「何の心配もなく、誰かの家に泊まっていたい。学校の旅行でも寝る時は別の部屋だから、寝る前にみんなで楽しい話ができません。自分でAPDの設定でもなんでも全部できるよ。でもね、プライミングしている時間とか上げーもつたいない。家ではご飯を食べたりテレビを見ていけばいいけど、友達と一緒の時みんなと買い物とかに行きたいわけさ。」
楓くん、ここで本音がたくさん出てきました。中学生が普段当たり前にやっていることを、楓くんもやりたいに決まっています。

担当医のお話

愛知医科大学病院 講師
永井 琢人 先生



こどもの腎不全は一年に100人くらいしか発生しません。小児の領域は大人の治療と全く違うので小児専門の病院に数百キロ離れたところでも通う時があります。楓くんは

2016年の2月に富山から愛知へ引越し、この病院にきました。楓くんはPDについてはほとんど理解していて自分で全部できますが、年齢的にも親に頼っている部分は多いです。一般的に、思春期小児の特徴は話が入りづらい事や話してくれない事があります。しかし、なるべく本人から情報を得るようにしています。どこかが痛むのも、薬を飲むのも本人ですから。自己管理をしていかないと、自立するのに重要な『自分でしなければいけないという必要性』がわからないまま大人になってしまいます。18歳になっても、母親と一緒にないと病院に来られない、先生に何も言えないというケースも。大人はこどもが病気という理由で物事を決定してはいけません。“いいものはいい”、“悪いものはだめ”、“良ければ褒める”は病気の子とそうではない子に違いはありません。病院で過ごす時間はその子の人生の10%もありません。それは、彼の人生のほんの一部です。親も子も、どうしてもそこに囚われてしまう。自分の好きな事、楽しい事など、新しい世界を見つけてそちらを優先してどんどん進んでいって欲しいです。楓くんは、彼のなりたい人物像を作り、それに向かって踏み出せたらいいですね。私はそれを手伝っていければと思います。

最後に大人の透析患者さんに向けてです。もっと夢や希望を持って前を向いてください。腎不全でも何かができるんだということ、同じ病気のこども達に見せてあげて欲しいからです。こども達は、透析をしている大人達をいつも見えています。

ドッチボールの時も本気では投げかけてくるけど、お腹には当てないようにしてくれます。」

●これからやってみたい事はありますか？

楓くん「運動したいです。バスケットボールがしたい。富山にいた時は、昼休みにみんなで体育館に集まってやっていたから。いつかSASUKE（一般の人が身体能力と精神力を駆使して難しいアスレチックをクリアしていくテレビ番組）をやってみたいです。」

●毎日のAPDの様子を教えてください。

楓くん「透析の準備はお母さんがやってくれていますが、消毒とか自分でやっている事も多いです。APDは夜21時にセットして、朝6時までやっています。今は毎回3Lの透析液を5袋使っています。だいぶ慣れたけど、夜にアラームで起されるのが辛いかな。チューブが閉塞したりするとアラームが鳴るんです。」

●お母さん「ねえ、鳴ってるよって、お互いついて（笑）」

楓くん「今から寝ようって時にアラームが鳴ったら、寝てなくても寝たふりする事がある（笑）。」
お母さん「つい準備を手伝ってしまっくんですね。アラームも熟睡中にかわいそうだなと思っで。甘やかすすぎだよって言われますが、高校生くらいからは完全に自分でできたいですね。」

楓くん「うん。アラームで起きられれば、あとは全部自分でできる。準備もね。でもさ、ちょっと透析液をひと袋持ってみて。けっこう重いから！」（同笑い）

●最後に、PDをしている同世代にメッセージを。

楓くん「本当に会って話をするなら、今はつらいけど、あとで絶対いいことあるよって言いたい。」

●いつも支えてくれるお母さんへどうぞ。

楓くん「普通で言うなら、プライミングを頑張れ！（同笑い）。ガチで言うなら、これから大変だけど一緒に頑張ろうって。」

●主治医の永井先生が「将来どう楓くんが自立した大人になるかが大事だ」とおっしゃっていました。先生にアンサーを。

楓くん「うーん。これを言うの、めちゃ恥ずかしいな。絶対笑わないで。…これからも自分も頑張るから、先生も僕を見捨てないで、つて。」

●PDをやる上で気を付けている事は何か？

楓くん「操作に気を付けています。あと塩分と水分を摂りすぎないようにしています。」

お母さん「水分はPDで除水もできています。尿も出ているので大丈夫です。塩分は少し摂りすぎかなと思うことも多いです。食べ盛りですからね。何でも減塩のものを使っています。お味噌汁なら具材をたっぷり入れて、汁を少なめにしたり。たまにファーストフードが食べたいというリクエストがあるんですけど、時々ならOKということにしています。」

●同じ病気を持つ友達はいませんか？

お母さん「前の病院で仲良くなった友達と毎日スマホアプリで連絡を取っていて、2回くらい映画を見に行っちゃったよ。」

楓くん「病気の子が3人と、そうじゃない子が1人。病気関係の話はしないな。ゲームの話とか、いろいろ。その中に、僕が入院していた時に腎移植をした子がいます。その子を見て、すごく元気そうだと思います。僕も腎移植するって決めています。いつ（ドナーが見つかった）電話がかかってくるかわからない、今かもしれない。」

始めは緊張していたけれど、友達の話や音が飛び出してくると饒舌で表情も生き生きと、俄然元気な中学二年生。冒頭の寄せ書きと、大切な友達の写真を見せてくれ、「どうだ！」と今日一番の笑顔も飛び出しました。楓くんを支える人、待っている人、みんながこ

れからの楓くんを見守っています。まだまだ慣れない今の環境も、そのガッツがあればなんとかなる。数年後、また会いましょう！



毎晩このAPD機器をセットします。



318kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)				
たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
18g	414mg	195mg	4mg	2.1g

電子レンジで作る ささみと梅オクラの あっさりパスタ

オクラのβカロテンには粘膜保護の働きがあり、目や皮膚の健康を保ちます。 ささみと組み合わせるとよりパワーアップ!

- 材料(2人分)**
- 細い麺(冷製パスタ用) ……100g ▶茹でて冷水で締める
 - 鶏ささみ ……80g ▶レンジで火を通して細くさいておく
 - オクラ ……6本(60g) ▶さっと茹でて冷水に取り食べやすい大きさに切る
 - 青じそ ……3枚 ▶千切り
 - 練り梅 ……10g
 - めんつゆ ……100cc

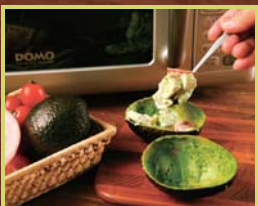
- 作り方**
- ボールにめんつゆを入れ、冷水でしめた麺とAの半量をさっと混ぜ、器に盛る。
 - 残りのAと練り梅を1の上に盛りつける。つゆが残れば、かけていただきます。

電子レンジで作る アボカドグラタン

ビタミンEをはじめミネラルも豊富。材料を切るだけで、美味しく見た目もかわいい一品ができてあがり。

- 材料(2人分)**
- アボカド ……1個(160g) ▶半分に切り、種を取り実をきれいに取り出す。実をサイコロ状に切る。皮は器として使う
 - ミニトマト ……6個(60g) ▶半分を4に切る
 - ハム ……20g ▶四角に切る
 - マヨネーズ ……20g
 - チーズ ……30g
 - 粒コショウ ……少々

- 作り方**
- チーズ以外のすべての材料をボールに入れ混ぜる。
 - 1をアボカドの皮で作った器に入れチーズをかけて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。



※アボカドの実をきれいに取り出すのがコツです。



292kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)				
たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
7.4g	689mg	192mg	26mg	0.8g

電子レンジで作る 山芋の蒸し物

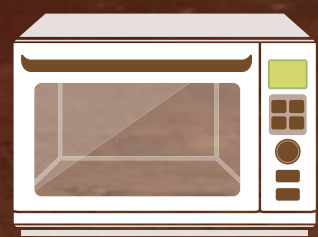
山芋に含まれるムチンというネバネバ成分には消化促進効果があります。その他、食物繊維なども多く含むバランスの良い食材です。

- 材料(2人分)**
- 山芋 ……240g ▶すりおろす
 - 豚ミンチ ……120g ▶混ぜ合わせておく
 - 酒 ……20g ▶混ぜ合わせておく
 - コショウ ……少々
 - ザーサイ ……60g ▶細かく切る
 - 白ネギ ……30g ▶みじん切り
 - 青ネギ ……30g
 - 酢 ……10g ▶混ぜ合わせておく
 - しょうゆ ……3g ▶混ぜ合わせておく

- 作り方**
- ボールにAを全て入れて混ぜる
 - 耐熱の少し深い器に移し、レンジにかける(600wで7~8分)。時々様子を見て、肉に火が通ればできあがり。
※時間はレンジにより異なるので、様子を見ながらレンジにかける事が大切です。
 - 青ネギを上にかけて、個々に取り分けていただきます。七味などを添えても良いです。

304kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)				
たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
12.7g	797mg	150mg	13mg	3.1g



「電子レンジ」を活用してみよう

毎日、食事を作るのはちょっと大変。時には手早く、美味しく、料理を楽しむ日があっても良いですね。作る時間は短くても栄養たっぷりバランスの取れた電子レンジを使った簡単メニューはいかがでしょうか? 電子レンジを使用することで加熱時間を短くできたり、野菜のビタミンCが茹で汁として流れ出なかったり、後片付けがしやすいなど、ささやかですがメリットもあります。電子レンジ調理で節約した時間で、爽やかな秋を楽しみましょう!

PD患者さんのための
おいしい
献立集 51

指導/管理栄養士
船元 美香先生

電子レンジで作る 豚肉とキャベツの ミルフィーユ風

ビタミンB1や亜鉛が多く含まれる豚肉と、ビタミンCが特に豊富なキャベツ。疲労回復や美肌作りにおすすめ! 作り方も簡単です。

- 材料(2人分)**
- 豚肩ロース ……100g ▶食べやすい大きさに切り、酒、塩をふっておく
 - キャベツ ……300g ▶一口大に切る
 - 白ゴマ油 ……20g
 - 塩 ……1g
 - コショウ ……適量
 - すだち ……2個 ▶切れ目を入れておく

- 作り方**
- 耐熱皿に食べやすい大きさに切ったキャベツ→豚肉→キャベツ→豚肉と順番に重ねていく。
 - 食品用ラップフィルムを緩めにかけ、レンジ 600wで2分からかけ始める。様子を見ながら更に6分くらい温め、火が通ったら取り出す。
 - すだちを置き、お好みで山椒塩やだして割ったしょうゆ等でもいただきます。



353kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)				
たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
20.5g	630mg	221mg	63mg	0.6g



63kcal
(1人当たり)

栄養成分表(1人当たり)				
たんぱく質	カリウム	リン	ビタミンC	塩分
3g	267mg	38mg	9mg	

電子レンジで作る カボチャプリン

カボチャの黄色βカロテンは体内でビタミンAに変わり、免疫力を高めます。まるごとどうぞ!

- 材料(6人分)**
- カボチャ(器用) ……1個 ▶中身をくりぬいておく
 - カボチャ(中身) ……300g
 - 豆乳 ……200g
 - ゼラチン ……5g ▶大さじ1の水でふやかす
 - 砂糖 ……30g

※お好みでミントやはちみつを掛けていただく。

- 作り方**
- カボチャの中身をレンジにかけ(600wで6分位、様子を見ながら)柔らかくしてマッシャーなどでお好みに応じてつぶす。
 - 中をくりぬいたカボチャもレンジで柔らかくする。(600wで8分位、様子を見る)
 - 豆乳を鍋で温め、ゼラチンを入れてよく溶かす。砂糖も入れて溶かす。この時、沸騰させない。
 - 柔らかくなったカボチャの中身に3を加えていき、泡立て器で手早く混ぜる。滑らかになったらカボチャの器に流し入れる。
 - 固まったらはちみつをかけたり、ミントの葉を飾り、取り分けていただきます。



●外来センター長・
腎臓病・糖尿病総合医療センター長/
平松信先生

**全人的医療の理念のもとに
結束したチーム医療**

●30年前にPDを始められたきっかけは何でしょうか？

平松先生「私が赴任してきた当時、古い透析装置で数名の方がHDをされていました。治療を終えた高齢者の方は大変苦しそうで、流し場のタライに水を汲んでごくごく飲んでおられるんで

高齢者PDの第一人者として学会や各地のセミナーでも活躍されている岡山済生会総合病院内の腎臓病・糖尿病総合医療センター長、平松信先生。赴任から30年を経て500名を超えるPD患者さんの治療を行ってこられました。

す。HDをすると喉が渇くんですよ。その姿を見てこれはちよつと辛いなと思ひ、三上看護師（現師長）と相談して…当時の院長に嘆願しました。できることだけをする医療ではなく、しなければならぬ医療があります。って。平成3年から本格的にPDをスタートしました。特に高齢者の方にPDを積極的に導入したのですが、それが非常に体に優しくて。平成12年には112名のPD患者さんとなり、単一施設では日本一でした。そこからずっと一定数のPD患者さんのお世話をしています。腎臓病は生涯医療です。いろんな患者さんが抱える様々な病気を診る全人的医療。患者さんのためにと考えていると看護師さんや技士さんの力が必要になり、結果的にチーム医療になっていました。」

**老いは必ずしも
デメリットではない**

●高齢者PDについてのお考えは？

平松先生「高齢者は我々の人生の大先輩。80、90歳の方は長生きされたエリートの方たち。高齢者の方は『年だからできない』とおっしゃる方が多いですが、私は診察の時に決して年齢のせいにはしません。『年齢がすべてではない』を合言葉にしています。高齢者PDのメリットは、尿量が維持でき、少量のゆるやかな透析で良い場合が多い。少量でよいということは医療費も抑えられ、国にとっても良いと思えます。そして、最後まで自然に生きられる。自然に生きられるということは、自然に死ねるということです。」

●高齢者PDの今後の展望について教えてください。

平松先生「現在、透析導入患者さんが全国で年間3万8千人います。計算上3万6千人としてお話しすると、そのうちの三分の二が65歳以上の方にあります。その数2万4千人。例えばその高齢者の三分の一（岡山済生会総合病院の導入率）の方がPDを選択したら、8千人ということになります。8千人の方がPDを導入したとすると、日本の医療は変わるんですよ。まずたくさんさんの社会的課題が出てくる。今は特別に理解のある施設だけが在宅PDを支援しているけれど、社会全体、国全体の課題として考えていかないといけなくなってきました。」



●透析センターは岡山済生会総合病院内にあり、明るく、活気にあふれています



全人的医療の一環としてあるPD

岡山済生会総合病院

〒700-8511 岡山県岡山市北区国体町2-25 TEL.086-252-2211(代表)

岡山済生会総合病院附属外来センター

〒700-0013 岡山県岡山市北区伊福町1丁目17-18



●外来診療に対応する「岡山済生会総合病院附属外来センター」



●救急診療・入院に対応する「岡山済生会総合病院」

PD療法を導入した各地の病院を紹介するホスピタルレポート。今回は、2016年1月より救急診療・入院を行う岡山済生会総合病院と外来診療を行う岡山済生会総合病院附属外来センターとして新しいスタートを切った「岡山済生会総合病院」を訪れ、医師と看護師の皆さんにお話を伺いました。

次に、腎臓病センター長の丸山啓輔先生にお話を伺いました。

残された腎臓の機能を長く保つために

●PDの特徴を教えてください。

丸山先生「PDは早めの段階で導入するように心がけています。患者さんの腎機能が残っていて、尿が出ている状態からです。症状が出てから導入するのではなく、症状が出る前から。それは体調が悪くなって苦痛(尿毒症状)を感じさせないためです。患者さんによつては導入してすぐ調子が良くなったと感じる方は少ないかもしれませんが、それは腎臓の状態が本当に悪くなる前にPDを加えてサポートして



●診療部長代理・腎臓病センター長／丸山啓輔先生

いるからです。そのことで尿量もキープすることができ、残っている腎臓の機能を少しでも長く保つてあげることができ、足りない部分をPDで補助し、徐々にサポート具(透析液の量を増やす等)を上げていくような感じですね。PDは非常に融通のきく治療です。患者さんの状態に合わせて量や回数、時間など様々なバリエーションから選べますから、一人ひとりの要望に応えることができます。」

●患者さんに対して心がけていることは何ですか？

丸山先生「PD患者さんの2〜3週に1回の通院時にはまず看護師さんが診療前に30分はじっくり話を聞いています。その情報を医師と共有し、その後約20分の診察時間を設けています。

困っていることがあると、それを具体的にどう解決するのか、一緒に考えています。腎不全は一生の付き合いになるので、医学的なことだけでなく家庭や社会的なことによって、治療やできることが変化します。医学的にもくても無理があつては続かないので、看護師さんに助けてもらいながら医学的以外のことで患者さんに無理強いをしないように、そして許容範囲を外れないようにバランスを取りながら、導き見守ることを心がけています。」

患者さんの価値観で治療法を選ぶ

●療法選択の際のアドバイスをお願いします。

丸山先生「ご自身の納得のいく療法選択をするというのが一番大事です。ご家族と一緒に、私たちとしっかり話しをしましょう。自分の体のことを知り、医学的な点に加え、自分の置かれた生活環境により合っているものを選ぶということですね。SDM(シェアードデシジョンメイキング)というんですが、慢性疾患の患者さんはご自身の価値観で治療法を選ぶのが理想なのです。」

●PD治療の地域連携について教えてください。

丸山先生「看護師さんの支えがあつてやっと回つていると思つています。地域の連携は素晴らしいですよ。バッグ交換の方法をうちの看護師さんたちが

平松医師との30年に渡る二人三脚

次に、看護師長の三上裕子さんにお話を伺いました。

●全国の患者さんへメッセージをお願いします。

丸山先生「PDだと残腎機能を維持しやすい。おしっこを出すことで自分の腎臓をより働かせる状態を保つことができ、また2〜3週に1回の通院なので自分の時間も大切にできる治療です。選べる機会があるなら、ぜひ前向きに考えてもらえたらと思います。その時は私たち医療者がしっかりサポートしますよ。」

三上さん「昭和58年の第一号のPD患者さんから、514名の導入を見してきました。平松先生がリーダーシップを取ってくださったので、看護師も一緒になってやってこれたと思つています。PDは新しい治療です。30年前HDをしていた人が困難に陥つていたので、今は透析液もよくなったのでそんなにと思つています(が)、PDに切り替えたなら血圧も安定して、お元気になったのでこれはなんていい治療なんだろうと思つています。通院も月に一度だけでいい。在宅でいけるなと思つていました。高齢者は無理だと思つていただけ、当時85歳の方がPDに挑戦した時、すごくうまくいったんです。」

看護師が中心となり地域をも巻き込む

●PD治療開始から約30年、どんな点にやりがいを感じますか？

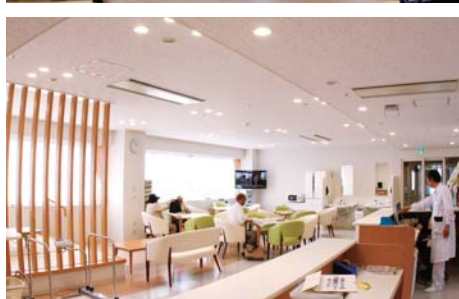
三上さん「普通の看護は医師から指示をもらうんですね。それに対してPDは、どういうふう在宅にしよう、この患者さんはどうやったら家に帰れるかな…など様々なことを医師だけでなく看護師も患者さんと一



●(右上)1階エントランスホールを華やかに演出。スタンドグラス「輝く希望」



●(右下)透析センター内にあるくつろぎスペース。患者さんご家族やスタッフとここでゆったりお話できます。



●(左)透析センター

※いずれも岡山済生会総合病院



●看護師長／三上裕子さん

●全国の看護師の皆さんにアドバイスをお願いします。

三上さん「二人で悩んだらだめ。みんなを巻き込んでチームで関わるのが大切です。そのためにはコミュニケーション能力がうまくないといけませんね。院内体制は一日にしては成りません。いろんなことを経験しながら継続する中で、みんなとチーム力をつけていくことが大事です。やめたら終わりですよ。やはり乗り越えていかないと！まずは10年やってみるといいと思います。自分がやりたいことがあつたら、周りにアピールすることも大切です。私たちも最初の10年は本当に忙しかつたです。ポケベルを持ってね…。誰かがやらないといけない時期を乗り越え、がんばってください。」



●岡山済生会総合病院病棟の看護師のみなさん



●透析看護認定看護師／大脇浩香さん



●岡山済生会総合病院の通路横には、病院の歴史が紹介されています。



●岡山済生会総合病院内のコンビニエンスストア。清潔感ある白でデザインされています



●入院患者さんの憩いの場、屋上庭園(岡山済生会総合病院)



●腎臓病・糖尿病総合医療センタースタッフのみなさん

次に、内科副院長の野中慶佑先生にお話を伺いました

経験を活かしてより良い体制を

●今年赴任され、どのようなことに挑戦されていますか？

野中先生「東海地区ではシャントの作成は内科がやっていたので、そこで得た経験をこちらでも活かしていこうと思いい、この病院でもやはりはじめたころです。実際、シャントのトラブルに対処するのは自分たちなので、主治医自身が手術できることにより改進黨点なども発見できます。外科に依頼するとタイムラグが発生することがありますが、内科でできればこちらのタイミングで患者さんを誘導することができます。シャントは実際に使っていく側が作成した方が、いいものができると考えています。また、平松先生は高



●内科副院長／野中慶佑先生

齢者PDの第一人者。ここでしっかりと勉強したいという思いが強いです。この病院は長年たくさん患者さんを見ていたので病棟のスタッフもすごく理解度が高く、患者さんのことで困ったことがあった時に一緒に考えていけます。私は来たばかりなので今はこちらの環境に馴染んでいく時期ではあります。私なりの気づきやアイデアを共有できればと思っています。今後は往診にも行きたいです。患者さんにもっと近づいて、実際どんな生活をされているのか、その人の生活を見ることで、また新しい考えが生まれるのではと。挑戦したいことはたくさんありますね。」

●全国の透析患者さんへメッセージをお願いします。

野中先生「いつも透析が必要になった時に患者さんに言うんですけど、透析は生きていくための手段です。透析が人生のすべてを支配するみたいと感じ

てしまう方がいらっしゃいますが、決してそうではありません。透析を経て、その先どんな生活をしたいかをしっかりイメージして、自分に合った治療を見つけて欲しいです。そのために、我々医療者にはなんでも相談して欲しいですね。」

次に、透析看護認定看護師の大脇浩香さんにお話を伺いました。

●透析患者さんに対して心がけていることは何ですか？

大脇さん「私たち看護師は、いずれは透析と言われている患者さんたちが先生に透析の話を現実に切り出される場でガンの告知のように衝撃を受ける場面に立ち会うことが多いです。患者さんの心の段階を受け止め、しっかりと話を聴いて、不安を取り除くように心がけています。タイミングを見て少しずつ治療のことを説明していきます。受診のたびに、患者さんと信頼関係を作っていくことを一番大切にしています。また、療法選択の場面では、治療方法を勧めるといふより、患者さんの生活リズムや家族関係を聞き出し、それにつひとつの治療をあてはめ、イメージしてもらおうようにしています。」

●PDのやりがいはどこにありますか？

大脇さん「ケアマネージャーさんやソーシャルワーカーさんとの関わりの中で、看護師である自分が動くことでPDを中心とした地域連携が目に見えてス

一人の人が最後まで自分らしく生きるための医療を大切にしている平松先生。スタッフの皆さんも脈々とその心構えを受け継いでいらっしゃる様子が伝わりました。

最後に、先生にいただいた資料の中にこのような言葉がありましたので引用させていただきます。

団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者になる2025年には、死亡数が出生数の2倍になると予測されている。透析患者のみならず、すべての高齢者にとって死は身近な問題となっている。そのような今こそ、日本老年医学会の表明のごとく、すべての人は人生の最終局面である「死」を迎える際に、「最善の医療及びケア」を受ける権利を有することの意味を考え直すことが求められている。

医療者に与えられた医療・介護のなかで、「看取り」は、もともと崇高な行為であり、看取りは、死の瞬間ではなく、死までの生を看取ることである。

〔臨牀透析 2016 Vol.32 No.1
◎日本メディカルセンター〕より引用)

家族と医療者が一体となり支える治療

●印象に残った患者さんの話を教えてください。

大脇さん「私が入職した時にPDで通われていた御夫婦がいらして。80代後半のおじいちゃんが患者さん。二人暮らしだけど、息子さん御夫婦が退職したら家に戻ってくるのでそれを楽しみと目標に、しんどくなっても二人でがんばるんだといつもおっしゃっていました。でも年にはかなわず、だんだん弱っていかれました。そして息子さんが帰ってきたと同時に文字通りすーっと力が抜けたようになって。それでもご本人の意思で入院はされませんでした。息子さんたちも賛同されていたので、往診医やソーシャルワーカーさんに入ってもらって、最後まで家で過ごすことができました。それを目標に、亡くなる時に病院にいたら、何かしら病名が付くじゃないですか。

でもその時に往診医の先生が書かれた病名が「老衰」だったんですよ。それがもう嬉しくて。ああ、こんな診断名もあるんだなと感動しました。家に最後までいたという思いを、最後まで周りの皆で支えてあげられたんじゃないかと思えたんです。こういう方が増えていったらいいな、と思えるきっかけになりました。そのおじいちゃんは亡くなる日までPDをされていました。娘さんと息子さんが後日病院にいらして、「最後、病院に連れていこうかと思つたのですが、父が家にいたいとずっと言っていたから、家族でがんばりました」と言われてまた感激。この一例は、先生やスタッフと話していても、がんばつていこう！というモチベーションになるんです。80歳でPDを始め、90歳を前にしてもHDに移行せず、そのまま穏やかなPDを続けていきました。うという先生の方針があったからこそ、こういうことができたのだと思います。」

●最後に、患者さんへ向けてメッセージをお願いします。

大脇さん「ご本人や家族の皆さんは透析を始めるのは不安だと思います。でも私たちが一緒にサポートしますから、どうか安心ください。透析をするからいろんなことを諦めないといけないと思うのではなく、自分の希望や、やりたいことを続けていけるよう私たちに何でも伝えてください。一緒にがんばっていきましょう。」

郵便はがき

140-8790

014

料金受取人払郵便

品川局承認

7110

差出有効期間
平成29年7月24日
まで(切手不要)

(受取人)

東京都品川区南大井1-13-5
新南大井ビル
株式会社ジェイ・エム・エス
「VIVID」
読者プレゼントハガキ係 行

回答していただいた内容は、「びびっど倶楽部」「お食事Q&A」への掲載および記念品の送付を目的としており、それ以外には使用しません。特に記入されなくても構いません。(ただし、お名前・ご住所の記入がない場合、記念品はお送りできませんので、ご了承ください)



お名前(フリガナ)

ご住所・〒

ペンネーム

匿名希望の方は、
右欄に○をつけて
ください。

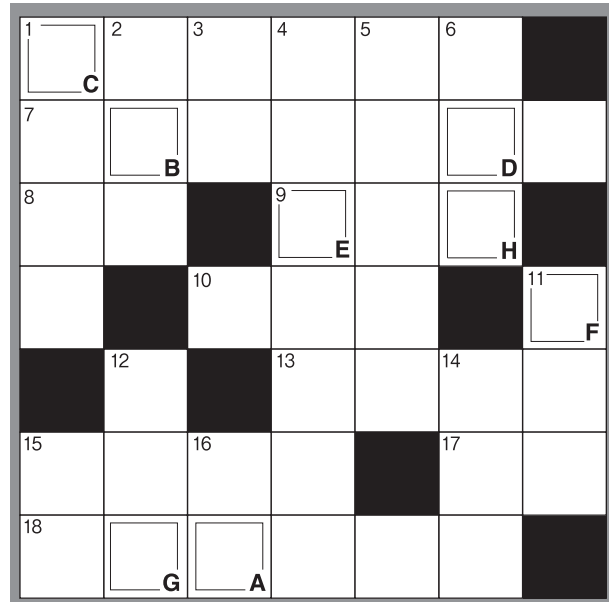
びびっど・クロスワードの答え

※解答なしでもかまいません。



キ
リ
ト
リ
線

びびっど・クロスワード



解答欄							
A	B	C	D	E	F	G	H

■問題 たてのカギとよこのカギの答えを、カタカナでマスを埋めます。
最後にA~Hをつなぐと答えが分かります。

*ヒント: 2016年に生誕150年を迎えたヘレン・ビアトリクス・ポターの
作品に登場する世界的に有名なキャラクター。

左のはがきに必要事項をご記入の上、ご投函ください。正解者の中から抽選で、
記念品を贈呈いたします。尚、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

よこのカギ

- 「感傷旅行」で第50回芥川賞を受賞した、大阪弁の軽妙なタッチが人気の女性小説家。
- 株価純資産倍率は「PBR」、では株価収益率は?
- 「雌」の対義語。
- 人類初の動力飛行に成功した兄弟の名は?
- パリ盆地を流れ、イギリス海峡にそそぐ○○○川。
- たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンとともに五大栄養素に数えられる。
- プロ野球などで、どのチームとも自由に選手契約を締結できる権利の略。
- イタリア語の「mobili」を日本語に訳すと?
- 2016年10月から始まったNHKの連続テレビ小説のタイトル。

たてのカギ

- キャッサバの根茎からとったでんぷんのことで、スープの実や菓子、ドリンクなどに使われる。
- 観月ありさ扮する朝倉いずみが主人公のテレビドラマで、映画にもなった「○○○のお仕事」
- 海や湖の一部で陸地に大きく入り込んだ部分を英語で言うと?
- 「月に代わっておしおきよ」といえば「美少女戦士○○○○○○○」
- 江戸時代、薬や歯磨きを売るために長い刀をさやから抜いて見せる辻芸。
- テニスやバレーボールなどの競技場。
- toto の高額当選くじ○○○。
- 誤って支払ったり、間違いで払い渡すこと。
- 武士が大名などに召し抱えられること。
- 自分が糖尿病だとわかり、糖質制限食などで講演活動や執筆活動もしているドクター○○。
- フランス語で麦の穂という意味。こんな名前のパンもある。

『VIVID』読者はがき

ご質問等がありましたら、下記の項目に✓印をつけて上でご自由にご記入ください。

- 本誌「VIVID(びびっど)」に対するご意見・ご要望
- 「びびっど倶楽部」へのご投稿
- 「お食事Q&A」←毎日のお食事についてご質問があればお書きください。
- 「VIVID(びびっど)」の今後の配送は不要です。

キ
リ
ト
リ
線

ご記入ありがとうございました。
※VIVIDに採用させていただいた方には、記念品を差し上げます。皆様のお便りをお待ちしています。
※医学的な質問に対してはお答えできませんので、ご了承ください。